

ESTILO DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS DE FLORIANÓPOLIS*

Alessandra Pedrosa**

Resumo: O objetivo deste estudo foi conhecer o estilo de vida de idosos praticantes de exercícios físicos em academias de Florianópolis. Esta pesquisa caracterizou-se como descritiva empírica – exploratória. Participaram 22 idosos de ambos os sexos e a seleção dos sujeitos foi do tipo não probabilística intencional. Foram considerados critérios de inclusão: ter mais do que 60 anos e ser praticante de pelo menos uma modalidade oferecida pela academia. Foi utilizado o instrumento Pentáculo do Bem-Estar, que analisa através de 15 perguntas, as 5 variáveis relacionadas à estilo de vida do indivíduo: nutrição, controle do estresse, relacionamentos, atividade física e comportamento preventivo. Os idosos receberam o questionário e foram orientados a preenche-los, e no caso de dúvida consultar o pesquisador. Após a coleta, para organização dos dados, foi utilizada uma planilha eletrônica, onde os dados foram tabulados e armazenados numa base de dados. Os resultados foram analisados através da estatística descritiva, apresentados na forma de tabelas ou gráficos. A média de idade dos entrevistados foi de $67,1 \pm 6,1$ anos. A hidroginástica foi o exercício físico mais praticada pelos idosos. A maioria dos idosos (59,1%) sempre ingere ao menos 5 porções de frutas e verduras diariamente e 63,7% realizam atividade física semanal (no mínimo 30 minutos); 90% afirmaram ter conhecimento sobre sua pressão arterial e os níveis de colesterol e estão satisfeitos com seus relacionamentos e em cultivar seus amigos. A maioria (81,8%) respondeu que tira ao menos 5 minutos para relaxar diariamente. Conclui-se que a utilização do Pentáculo do Bem-Estar indicou que todos os cinco componentes demonstraram escores positivos. Por fim, espera-se que a atuação do profissional de Educação Física possa proporcionar consciência aos idosos sobre a importância de se manter um de um estilo de vida saudável.

Palavras-chaves: qualidade de vida, idosos, Pentáculo do Bem-Estar.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial crescente e está relacionado com o estado de desenvolvimento econômico do país. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), idosos são indivíduos com idade igual ou

* Artigo apresentado como trabalho de Conclusão de Curso de graduação da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física. Orientador: Prof^a. Elinai dos Santos Freitas Schutz, MsC. Palhoça, 2017.

**Acadêmica do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina. alessandrapedrosa1994@gmail.com

superior a 60 anos, para países em desenvolvimento, e superior a 65 anos, para os países desenvolvidos (OMS).

No Brasil, as projeções demográficas indicam que em 2025 os idosos ocuparão o sexto segmento de maior número de população. A esperança de vida ao nascer é outro fator responsável pelo aumento da longevidade. Em um país com profundas desigualdades sociais, este crescimento gera impacto epidemiológico, trazendo desafios importantes para o sistema de saúde, determinando maior predominância de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), as quais requerem tratamento de maior custo, maior tempo de atenção à saúde, tecnologias de maior complexidade, necessidade de acesso aos medicamentos e profissionais especializados (LACERDA; SANTOS, 2016).

O aumento da população idosa tem gerado interesse no desenvolvimento de estudos com o objetivo de verificarem a influência entre variáveis da qualidade de vida, bem-estar subjetivo, autoestima e saúde dos idosos, bem como avaliação da variação das respostas de tais sujeitos às variáveis, especialmente, no que diz respeito à interferências positivas ou negativas durante o fenômeno da longevidade (GOMES et al., 2016). Percebe-se a partir desse contexto, a urgências da necessidade de estudos e investigações que contribuam para a melhoria e/ou manutenção da saúde e qualidade de vida dessa faixa etária (DIAS; CARVALHO; ARAUJO, 2013).

Por outro lado, estilo de vida é caracterizado por hábitos que os indivíduos aprendem e adotam durante suas vidas, que se relacionam com a realidade familiar, ambiental e social. O estilo de vida que uma pessoa adota é o principal meio de se chegar ao seu estado de saúde positivo ou negativo. Assim se uma pessoa adota um estilo de vida saudável, conserva sua saúde. O contrário poderá fragiliza-la (FERREIRA FILHO et al., 2016).

Portanto, justifica-se a presente pesquisa pela importância de conhecer melhor os aspectos que influenciam a qualidade de vida dos idosos que praticam atividades físicas, sempre buscando atender as demandas deste público em especial, fazendo com que este trabalho subsidie não somente os profissionais de Educação Física, mas também toda a área da saúde.

Assim sendo, esta investigação teve como objetivo analisar o estilo de vida dos idosos praticantes de exercícios físicos em academias de Florianópolis. E como objetivos específicos: traçar o perfil dos idosos acima de 60 anos de ambos sexos,

praticantes de atividade física; mensurar e classificar os componentes do estilo de vida: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle de estresse.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 TIPO DE PESQUISA

Esta pesquisa, em relação à abordagem do problema, caracteriza-se como quantitativa. Segundo Silva et al. (2011), essa abordagem considera que tudo pode ser quantificável, o que significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-las e analisá-las. Quanto aos objetivos, pode ser classificada como sendo descritiva, pois observa, registra, analisa e correlaciona fatos (CERVO; BERVIAN 1989). Quanto à natureza, caracteriza-se como uma pesquisa aplicada, que objetiva gerar conhecimentos para a aplicação prática e dirigidos a solução de problemas específicos, ou seja, os resultados devem ser aplicados ou utilizados, na solução de problemas reais (SILVA et al., 2011). Por último, quanto aos procedimentos técnicos, o estudo enquadra-se como uma pesquisa empírica – exploratória, o que permite ao pesquisador definir o problema de sua pesquisa e formular hipóteses com boa eficácia, de maneira que também leva o investigador a escolher melhores técnicas e métodos para conduzir sua pesquisa (PIOVESAN; TEMPORINI, 1995).

2.2 SUJEITOS DA PESQUISA

Participaram do estudo 22 sujeitos, sendo 6 homens e 16 mulheres, com média de idade de $67,1 \pm 6,1$ anos. Destaca-se que a menor idade dos idosos foi de 60 anos e a maior, 80 anos. Praticantes das modalidades Alongamento/Pilates, Hidroginástica/Natação e musculação, podendo praticar mais de uma das atividades, em duas academias de Grande Florianópolis-SC

A seleção dos sujeitos foi feita de forma não-aleatória intencional, ou seja, a amostra foi formada por aqueles praticantes que se encontravam na academia. Os critérios de inclusão foram: a) concordância em participar da pesquisa e assinar o Termo de Consentimentos Livre Esclarecido – TCLE; b) ter 60 anos ou mais; c) ser

praticante de pelo menos uma modalidade oferecida pela academia. E os critérios de exclusão: a) idosos não aceitarem participar da pesquisa.

2.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA

Para verificar o perfil do estilo de vida dos idosos da Grande Florianópolis, foi utilizado o instrumento Pentáculo do Bem-Estar, preconizado por Nahas, Barros e Francalacci (2000).

O perfil do estilo de vida, derivado do modelo Pentáculo do Bem-Estar, é um instrumento simples, auto administrativo, que inclui cinco aspectos fundamentais do estilo de vida das pessoas que, sabidamente, afetam a saúde geral e estão associados ao bem-estar psicológico e a diversas doenças referidas como crônico-degenerativas.

O instrumento do PEVI (Perfil do Estilo de Vida Individual) gera um mapa individual de avaliação de cinco aspectos, que são representados por cinco pontas, um pentáculo que ilustra os cinco componentes que contribuem para a qualidade de vida dos indivíduos. Os componentes são: nutrição; atividade física; comportamento preventivo; relacionamento social e controle do estresse. As perguntas de cada componente têm valores de 0 (ausência total de tal característica no estilo de vida) a 3 (completa realização do comportamento considerado). Quanto mais próximo do valor 3, melhor é a atitude do indivíduo com relação ao item avaliado.

2.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Inicialmente foram contatadas duas academias de Florianópolis, explicados os objetivos do estudo e assinado o Termo de Ciência e Concordância entre as Instituições Envolvidas. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética da UNISUL e após aprovação foram agendados dias e locais para as coletas de dados. No dia da coleta, conforme os idosos foram chegando à academia, foram abordados e convidados para participar da pesquisa, sendo explicado os objetivos. Aos que concordaram em participar, foi entregue o TCLE, junto com o instrumento PEVI. Os participantes foram orientados a preencher o questionário e em caso de dúvida perguntar para o pesquisador. A coleta de dados foi realizada no mês de setembro de 2017.

2.5 ANÁLISE DOS DADOS

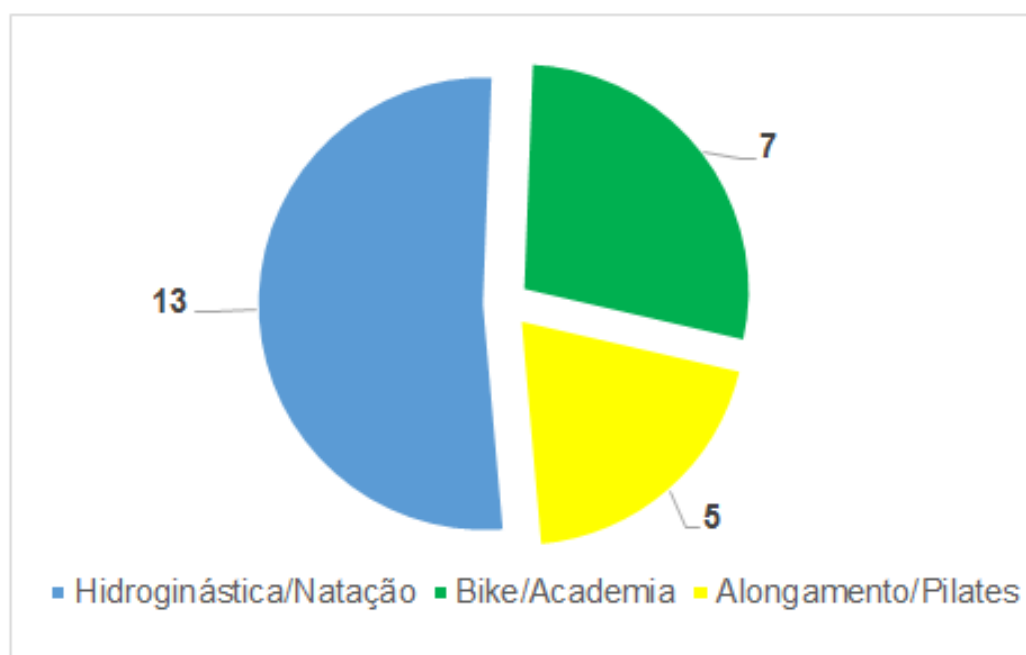
Para organização dos dados, os mesmos foram tabulados numa planilha eletrônica e apresentados em forma de tabelas e gráficos/figuras. Utilizou-se a estatística descritiva com parâmetros de média, frequência simples e frequência relativa (%).

Os dados do Pentáculo do Bem-Estar foram analisados numa escala com pontuação entre 0 a 3, assim, os escores menores que 1 referem-se ao índice negativo; entre 1 e 1,99, ao índice regular; e entre 2 e 3, ao índice positivo. Deste modo, fez-se a média do estilo de vida do grupo – quanto mais respostas próximas à pontuação 3, melhor é considerado o estilo de vida, o qual é representado no Pentáculo do Bem-Estar.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Figura 1, são apresentas as atividades físicas praticadas pelo idosos dentro das academias pesquisadas.

Figura 1: Atividades praticadas.



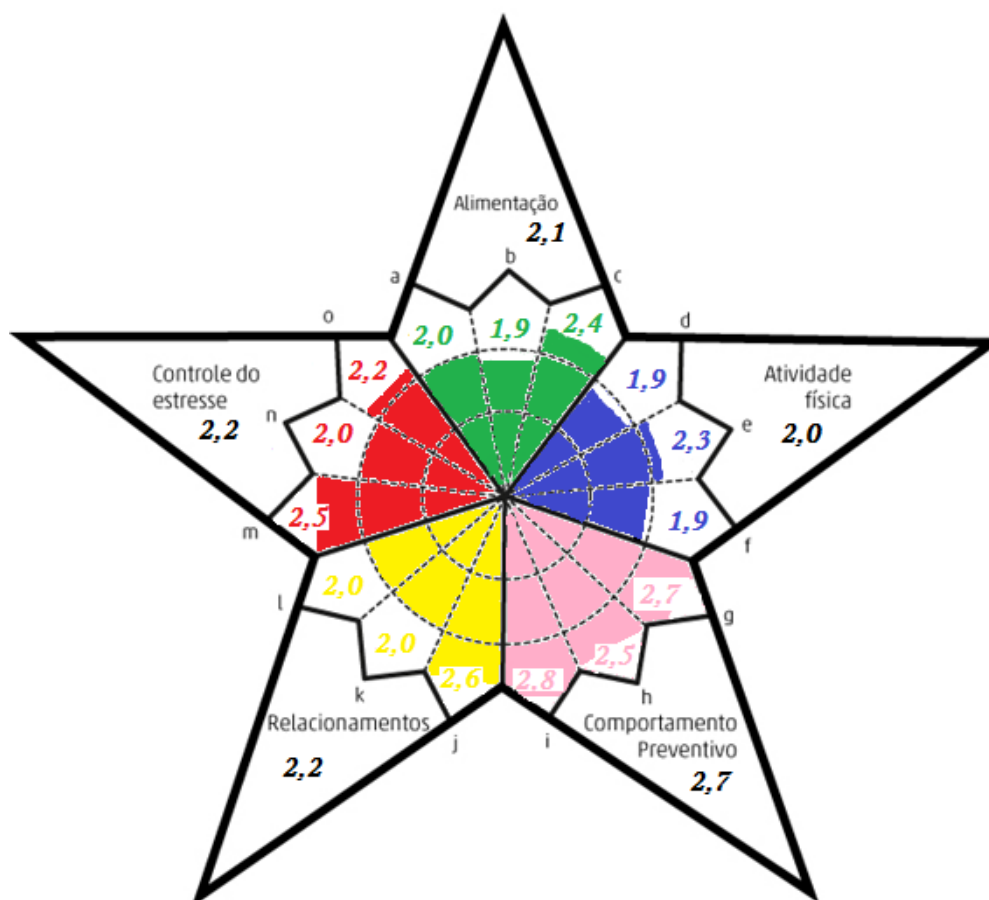
Fonte: Elaboração dos autores, 2017

A hidroginástica é atividade física mais praticada pelos entrevistados (13 idosos), seguida pela musculação (7 idosos) e pilates/alongamento (5 idosos). Salienta-se que dentro das respostas, poderiam relatar a prática de mais de uma atividade. A hidroginástica é um exercício físico que, além de utilizar equipamentos resistivos, aproveita a resistência da água como sobrecarga e vem sendo muito procurado pelos adultos mais velhos e apresenta benefícios como a redução da frequência cardíaca, o aumento do VO₂ máximo, da força muscular dos membros inferiores, da amplitude articular, aprimoramento do condicionamento cardiorrespiratório, do bem-estar físico e psíquico e a função cognitiva (OLKOSKI; LOPES, 2013; ALBUQUERQUE et al., 2013; SOUTO et al., 2016). Além de propiciar benefícios à forma física, o exercício realizado no meio líquido causa menor impacto nos membros inferiores, possibilitando a prática de exercício físico a pessoas que, fora da água, não podem suportar o seu próprio peso ao realizarem um exercício. (OLKOSKI; LOPES, 2013).

A hidroginástica tem o efeito de reduzir gordura corporal em movimento que tem como fator principal a diminuição do impacto e da incidência da atuação da gravidade sobre o corpo como efeitos terapêuticos de alívio da dor e relaxamento, fortalecimento da musculatura sem provocar lesão nas articulações, aumenta a circulação, estimula a autoestima e a alegria. Para auxiliar na melhora das práticas cotidianas pode-se utilizar dos aparelhos com objetivo de aumentar a resistência do trabalho com a água (VIANA; ANTONIASSI JUNIOR, 2017).

Na Figura 2 são apresentados dados gerais referentes Pentágono do Bem do Bem-Estar.

Figura 2: Pentáculo do Bem-Estar



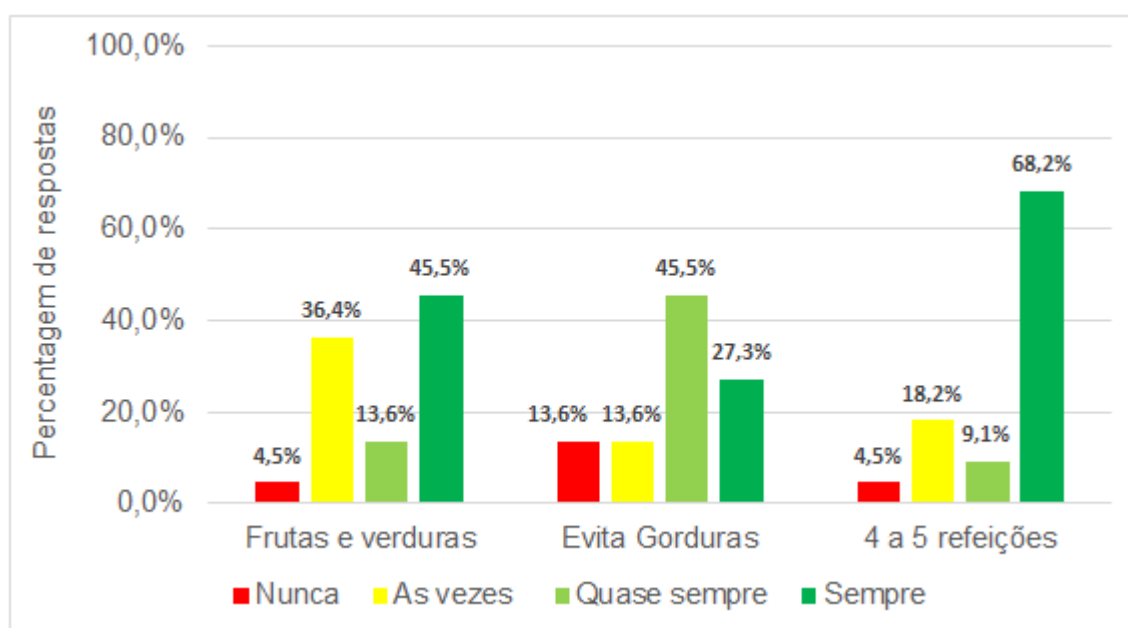
Fonte: Elaboração dos autores, 2017

Pode-se verificar, na Figura 2, que nos fatores nutrição (2,1), atividade física (2,0), comportamento preventivo (2,7), relacionamento social (2,2) e controle de estresse (2,2) apresentaram em média escores positivos. Comparando a outros estudos, Esteves et al. (2010) verificaram em 45 idosos em academia de Terceira Idade na cidade de Maringá, para o componente nutrição um escore regular (1,94), seguido de escores positivos nos componentes atividade física (2,2), comportamento preventivo (2,6), relacionamento social (2,2) e controle de estresse (2,2). Já nos resultados encontrados por Silva et al (2012) com 32 idosos do Município de Jequié-BA, o componente atividade física (1,61) também apresentou resultado regular. Nos componentes nutrição (2,07), comportamento preventivo (2,46), relacionamento social (2,65) e estresse (2,32) obtiveram escore acima de 2 considerados positivos. Quanto mais colorido estiver o pentáculo, mais adequado está o estilo de vida da

pessoa, considerando os cinco fatores individuais relacionados à qualidade de vida (NAHAS, 2013).

Na Figura 3, são apresentados os percentuais verificados para o componente Nutrição.

Figura 3: Análise do componente Nutrição



Fonte: Elaboração dos autores, 2017

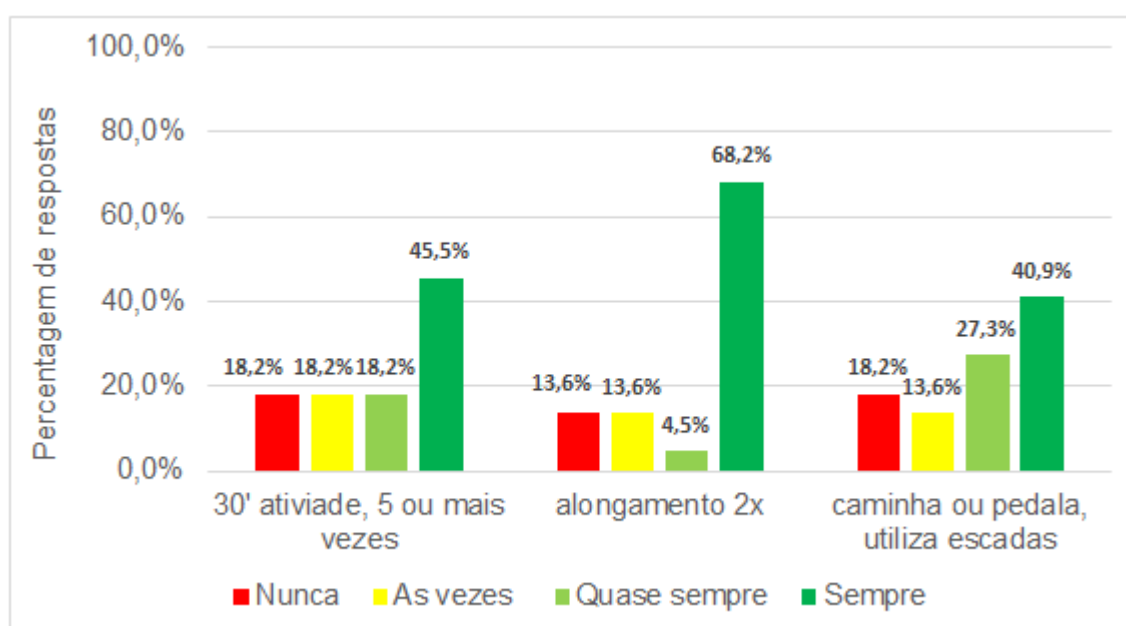
De acordo com a Figura 3, a maioria dos idosos (59,1%) respondeu que sempre e quase sempre ingerem ao menos cinco porções de frutas e verduras diariamente. Entretanto, apenas 4,5% dos idosos responderam que estes nutrientes nunca fazem parte de sua alimentação. Em estudo de Mattos (2016), a maioria dos sujeitos (adultos) responderam “as vezes” (48,6%) incluem ao menos cinco porções de frutas e verduras diariamente e apenas 35,3% responderam sempre e quase sempre. Já no estudo de Rossato et al.(2017) somente 10% fazem a ingestão adequada de frutas e verduras. Quanto à ingestão de alimentos gordurosos 45,5% dos idosos responderam que quase sempre e 27,3% sempre evitam alimentos gordurosos. No estudo de Rossato et al. (2017), 75% dos idosos quase sempre evitam ingerir alimentos gordurosos. Já no estudo de Santos e Venâncio (2006) 56% dos entrevistados responderam sempre e quase sempre evitam ingerir alimentos gordurosos o que faz parte do seu comportamento.

Em relação a 4/5 refeições variadas ao dia, 77,3% responderam que sempre e quase sempre faz parte de seu comportamento. Já no estudo de Santos e Venâncio (2006), 44% responderam que as vezes e 23% quase sempre faz parte de seu comportamento. E no estudo de Mattos (2016) 33,8% responderam que sempre faz parte de seu comportamento e 4,9% responderam que nunca. Nesse sentido, Nahas (2013) reforça que uma dieta saudável deve incluir uma ampla variedade de alimentos nas refeições diárias.

E ainda, o tipo de alimentação do idoso pode influenciar tanto no aparecimento de doenças como na determinação da sua gravidade, justificando-se a preocupação com o padrão alimentar e com o conhecimento das alterações nutricionais que ocorrem no envelhecimento. O processo de envelhecimento altera o estado nutricional por conta das modificações orgânicas inerentes à idade. Dados epidemiológicos mostram que a desnutrição reduz, significativamente, o tempo de vida, sobretudo quando associada à presença de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Por outro lado, as dietas inadequadas podem acelerar o processo patológico e dificultar a recuperação dos idosos (LACERDA; SANTOS, 2016).

Na Figura 4 são apresentados os percentuais verificados para o componente de Atividade Física.

Figura 4: Análise do componente Atividade Física



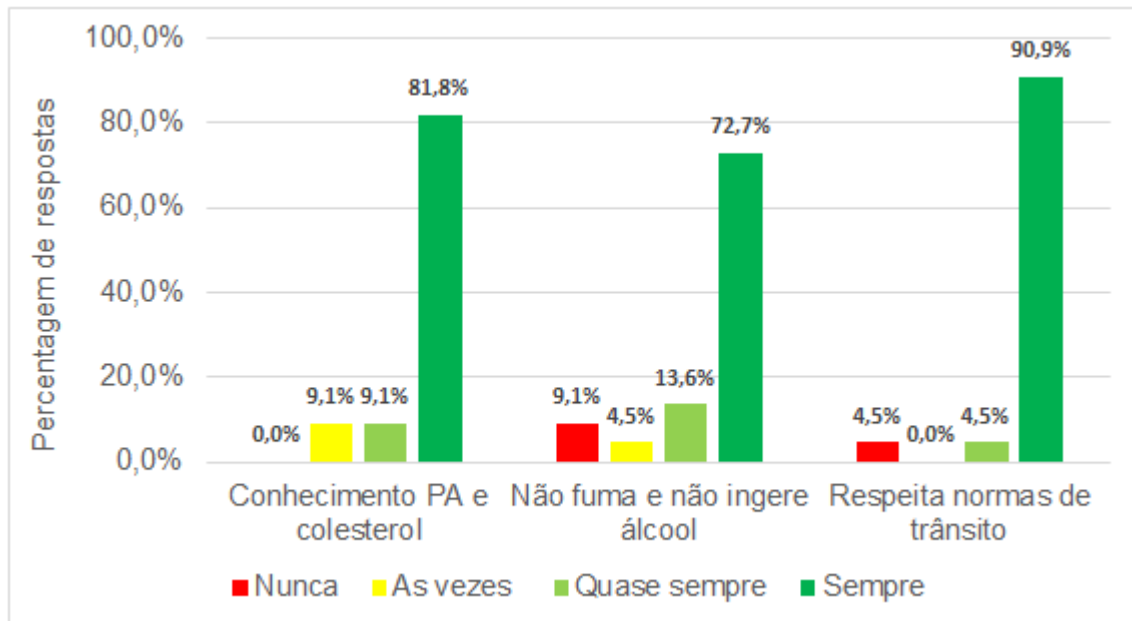
Fonte: Elaboração dos autores, 2017

De acordo com os resultados apresentados na Figura 4, 63,7% dos indivíduos realizam atividade física semanalmente no mínimo 30 minutos. Esses dados se aproximam dos encontrados por Ferreira, Oliveira e Lima (2017), em que a grande maioria dos indivíduos (78%) afirmou praticar, pelo menos 30 minutos de atividade física. Já no estudo de Santo e Venâncio (2006), o grupo pesquisado respondeu que 26% não realiza e apenas 9% realiza pelo menos 30 minutos de atividade física moderada ou intensa por 5 ou mais dias na semana. Diferentemente no estudo de Pereira, Dornelles e Brancher (2011), 44% dos idosos consultados não fazem atividades físicas ou as fazem apenas esporadicamente.

Em relação a realização de exercícios que envolvam força e alongamento muscular, 72,7% dos entrevistados responderam que costumam ter esse hábito (sempre e quase sempre). Porém esse percentual ficou abaixo do encontrado por Ferreira; Oliveira e Lima (2017) com mulheres da Região de Fortaleza, em que 90% realizam exercícios que envolvem força e alongamento muscular. Por fim, em relação à utilização de escadas e caminhadas como meio de transporte, mais da metade (68,2%) dos indivíduos respondeu fazer parte das suas atividades diárias. No estudo de Santos e Venâncio (2006) os resultados ficaram próximos, uma vez que 58% utilizam escadas e utilizam bicicletas ou faz caminhada e 42% dos entrevistados não utilizam bicicleta ou escada como meio de transporte. Viana e Antoniassi Junior (2017) afirmam que os efeitos associados à falta de atividades físicas levam o idoso à uma condição de degeneração progressiva de suas capacidades físicas ocasionando diminuição no rendimento físico, nas habilidades motoras, na concentração, nas capacidades de coordenação e reação, causando nele uma sensação de autodesvalorização, insegurança, impassibilidade, desmotivação, isolamento social e solidão.

Na sequência, na Figura 5 são apresentados os percentuais verificados para o componente de Comportamento Preventivo.

Figura 5: Análise do componente Preventivo



Fonte: Elaboração dos autores, 2017

Nos dias de hoje não se pode falar de comportamentos relacionados a saúde sem incluir certos elementos que passaram a ser fundamentais na vida contemporânea. Exemplos: uso de cinto de segurança e a forma defensiva de dirigir; uso de preservativos; uso de protetor solar; uso de equipamentos de segurança no trabalho; não fumar; não usar drogas, entre outros (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000). Nesse sentido, a partir da Figura 5 verifica-se que mais de 90% dos indivíduos afirmou ter conhecimento sobre sua pressão arterial e os níveis de colesterol. E ainda, mais de 85% não fuma e nem ingere álcool. Quanto às normas de segurança de trânsito, a grande maioria (95,4%) afirmam que respeita as normas de trânsitos. Esses resultados são semelhantes aos encontrados por Pereira, Oliveira e Oliveira (2017), onde também a maioria (90%) dos indivíduos ativos relatou que sempre evitam fumar e ingerir álcool ou ingerem com moderação. Por outro lado, quando analisados indivíduos sedentários, apenas 15% responderam que nunca evitavam esse comportamento e 20% disseram que era raro evitarem o cigarro e a bebida alcóolica. Já no estudo de Ferreira; Oliveira; Lima (2017), 82% dos participantes conhecem sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e sempre os controla. Também pode se verificar que 78% não fuma e se ingere álcool, o faz

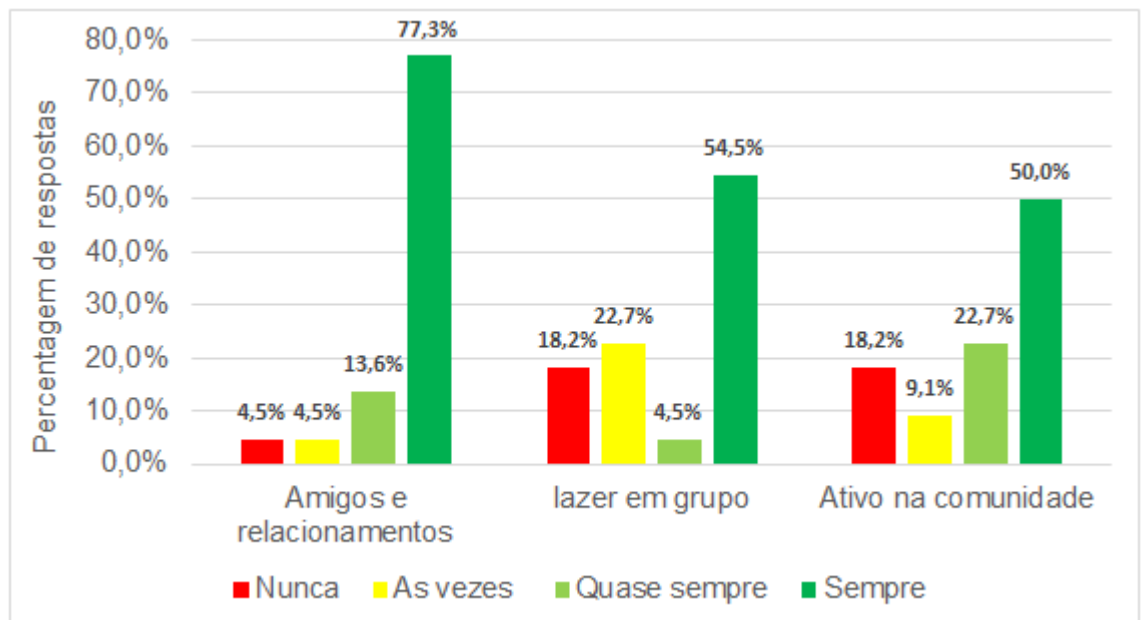
com moderação. Quase todo o grupo analisado (96%) preocupa-se com a segurança no trânsito, respeitando as normas e usando o cinto de segurança.

Berto, Carvalhaes e Moura (2010) afirmam que tabagismo é um importante fator de risco de doenças crônicas, sendo uma das principais causas de morte em todo o mundo. Além disto, o hábito de fumar relaciona-se com patologias como hipertensão, aterosclerose, infarto, acidente vascular encefálico, enfisema pulmonar e alguns tipos de câncer, como por exemplo pulmão e laringe.

O relacionamento do indivíduo consigo mesmo, com as pessoas à sua volta e com a natureza representa um dos componentes fundamentais do bem-estar espiritual e, por consequência, da qualidade de vida dos indivíduos. A vida humana é assentada em relacionamentos e é preciso estar bem consigo mesmo e cultivar os relacionamentos com outras pessoas para se ter uma vida com qualidade (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

Na Figura 6 abaixo, pode-se verificar os percentuais para o componente relacionamento social.

Figura 6: Análise do componente relacionamento social



Fonte: Elaboração dos autores, 2017

Na Figura 6 é possível verificar que mais de 90% estão satisfeitos com seus relacionamentos e em cultivar seus amigos. Quase 60% afirmam que cultivam essas

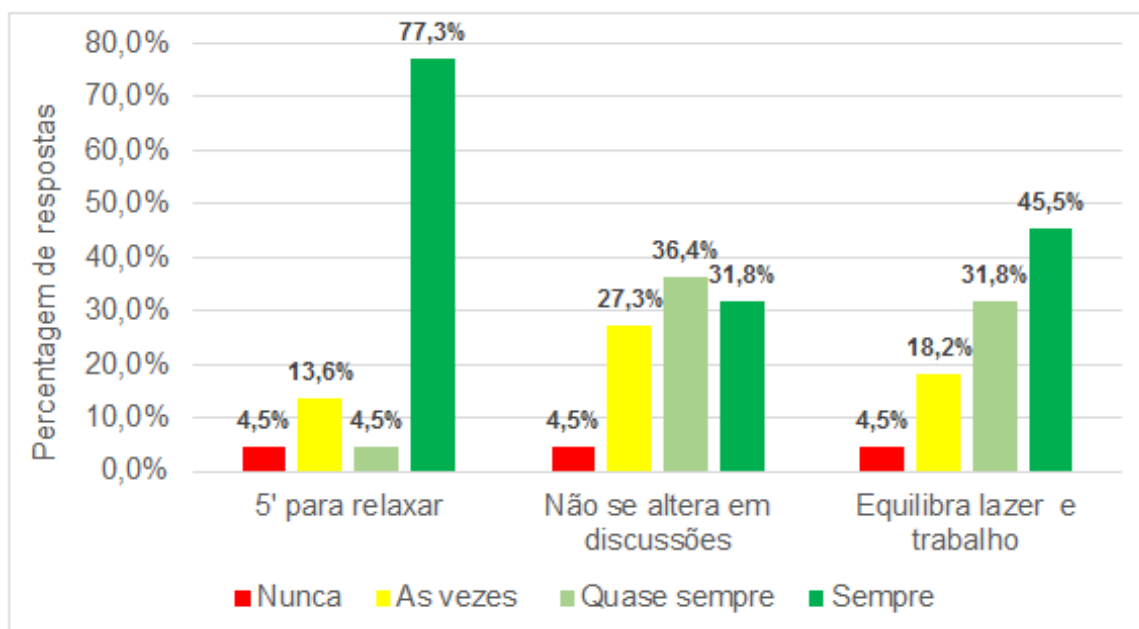
atividades em grupo, porém um percentual considerável (18,2%) responde que não participa dessas atividades de lazer em grupo. E o terceiro componente mostra que os idosos são ativos na comunidade e se sentem úteis no seu ambiente social, sendo que no grupo pesquisado mais de 70% responderam sempre e quase sempre serem ativos na comunidade. Em estudo semelhante realizado por Campos; Boscatto; Mineiro (2015) para traçar o perfil do estilo de vida de 31 idosos, frequentadores da Universidade Aberta da Maior Idade (UAMI) junto à Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP), campus Caçador-SC. Os resultados desta pesquisa também foram bastante satisfatórios, onde a maioria sempre procura cultivar amigos e está satisfeito com os seus relacionamentos (80,6%), sempre inclui no lazer encontros com amigos e atividades em grupo (61,3%), e 45,2% procura ser ativo em sua comunidade e no ambiente social. Já no estudo de caso de Rossato et al. (2017), utilizaram um grupo de 20 mulheres com idade entre 50 e 65 anos, que participam regularmente do Programa Institucional de Atividade Física na Promoção da Saúde – Ative-se, do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta. Com respeito ao componente relacionamento social, 75% das mulheres responderam que sempre procuram cultivar amigos e estão satisfeitos com seu relacionamento, 50% das entrevistadas responderam sempre incluir lazer nas reuniões com amigos e 55% responderam quase sempre procura-se ser ativo em sua comunidade. Nenhuma dos indivíduos responderam nunca em nenhuma pergunta.

Nos dias atuais o relacionamento social está cada vez mais ligado às tecnologias, onde adolescentes e jovens passam a maior parte de seu tempo relacionando-se virtualmente e acabam tendo mais amigos através de redes sociais, deixando de lado pessoas que fazem partes de seu cotidiano, e desse modo muitas vezes acabam tornando-se pessoas solitárias somente com amigos virtuais sem conhecê-los pessoalmente, colocando em risco sua saúde e segurança (DELLANI et al., 2014).

Por fim, a realização de atividades regulares é de extrema importância para a saúde física e mental para os indivíduos. No caso dos idosos, podem desempenhar uma função de melhoria na sua qualidade de vida, por promover interação com outras pessoas, o bem-estar emocional e físico, aumenta a disposição e alegria (VIANA; ANTONIASSI JUNIOR, 2017).

Na Figura 7 estão apresentados os percentuais para o componente controle do estresse.

Figura 7: Análise do componente controle do estresse



Fonte: Elaboração dos autores, 2017

Na Figura 7, 81,8% dos entrevistados responderam que tiram pelos ao menos 5 minutos para relaxar diariamente. Já no segundo item, 68,2% sempre ou quase sempre afirmam que não se alteram numa discussão. E quase 80% dos pesquisados responderam que conseguem equilibrar lazer e trabalho quase sempre e sempre. Quando comparados esses resultados aos encontrados por Ferreira, Oliveira e Lima (2017), o componente controle de estresse apresentou-se positivo, em que 72% das mulheres pesquisadas afirmaram que reservam, pelo menos, 5 minutos diário para relaxar. Das entrevistadas, 42% sempre conseguem manter uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariadas e 35% procuram equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. Nahas, Barros e Francalacci (2000) afirmaram que emoções associadas a esse componente estresse, como agressividade e raiva, são prejudiciais à saúde e podem até levar a morte. Por outro lado, manter o equilíbrio e agir com bom humor em situações de estresse representam umas das formas mais eficientes de lidar com os problemas.

4 CONCLUSÃO E SUGESTÕES

Ao término deste estudo, que teve como objetivo conhecer o estilo de vida dos idosos praticantes de atividades físicas em academias da Grande Florianópolis, pode-se realizar algumas considerações dentro das questões específicas investigadas.

Pode-se observar que a maioria dos idosos participantes deste estudo são do sexo feminino e tem preferência pela prática de hidroginástica, possibilitando a prática de exercício física que, fora da água, não podem suportar o seu próprio peso realizando exercícios.

Quanto ao objetivo de identificar a rotina alimentar dos idosos, os resultados apresentaram-se positivos uma vez que a grande maioria dos entrevistados sempre ingere ao menos cinco porções de frutas e verduras e sempre faz de 4 a 5 refeições variadas. Em relação à prática de atividades físicas, os resultados foram positivos, pois os participantes parecem ter consciência da importância da prática de atividade física no seu dia a dia, razão pela qual a metade dos idosos tem prática de exercícios que envolve força e alongamentos.

No que diz respeito aos comportamentos preventivos dos idosos em questão, os resultados foram positivos, uma vez que a grande maioria tem conhecimentos da pressão arterial e dos níveis de colesterol, tem consciência do controle que precisam ter por conta da idade. Eles evitam o consumo de cigarro e álcool apesar alguns responderam que não fumam mais bebem mais de uma dose por dia e também tem respeito pelas normas de trânsito.

Quanto ao fator relacionamento social, foi verificado que essa população idosa está muito satisfeita com seus relacionamentos, demonstrando que o contato social e a manutenção de amizades são componentes valiosos para qualidade de vida.

Em relação ao último componente controle do estresse, a população idosa estudada consegue reservar momentos diários para relaxar e realizar atividades de lazer, apesar na parte de não se alterar durante uma discussão eles acabam se alterando, tem dificuldade de manter sem se alterar e acabando se estressando e isso acaba afetando seu equilíbrio.

Por fim, conclui-se que a utilização da ferramenta Pentáculo do Bem-Estar indicou que todos os cinco componentes demonstraram positivos para população avaliada.

A partir dos resultados obtidos com a presente pesquisa espera-se que a atuação do profissional de Educação Física possa proporcionar maior consciência aos idosos, da importância de se manter um estilo de vida saudável. E como este público vem crescendo muito rápido, é preciso ter mais profissionais da área pois os idosos precisam de cuidados maiores.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, I.M et al. Capacidade funcional submáxima e força muscular respiratória entre idosos praticantes de hidroginástica e dança: um estudo comparativo. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 327-336, 2013 . Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180998232013000200012&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 13 out. 2017.

BERTO, S.J.P; CARVALHAES, M.A.B.L; MOURA, E.C. Tabagismo associado a outros fatores comportamentais de risco de doenças e agravos crônicos não transmissíveis. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 8, p. 1573-1582, Aug. 2010. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102311X2010000800011&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 18 set 2017.

CAMPOS, L.M; BOSCATTO, E.C; MINEIRO, L. Perfil do estilo de vida dos idosos da Universidade Aberta da Maior Idade - UAMI da cidade de Caçador-SC. **RBPfex – Rev. Bras. de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, [S.l.], v. 9, n. 53, p. 315-320, jan. 2015. ISSN 1981-9900. Disponível em:

<<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/826>>. Acesso em: 6 Out. 2017.

CERVO, A.; BERVIAN, P. **Metodologia científica**. São Paulo: McGraw-Hill, 1989.

DELLANI, M.P et al. Estilo de vida com qualidade de vida: uma visão de complementaridade. **Rev. de Educação do IDEAU**, Uruguai, v.9, n.19, jan-jun 2014. Disponível em <<http://docplayer.com.br/11752072-Estilo-de-vida-com-qualidade-de-vida-uma-visao-de-complementaridade.html>> acesso em 23 março 2017.

DIAS, D.S.G; CARVALHO, C.S; ARAUJO, C.V. Comparação da percepção subjetiva de qualidade de vida e bem-estar de idosos que vivem sozinhos, com a família e institucionalizados. **Rev. Bras. Geriatri. gerontol**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 127-138, Mar. 2013. Disponível em

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232013000100013&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 06 Abril 2017.

ESTEVEES, J.V.D.C. et al. estilo de vida de praticantes de atividades físicas em academias da terceira idade de maringá - PR. **Conexões Educação Física, Esporte e Saúde**, Campinas, SP, v. 8, n. 1, abr. 2010. ISSN 1983-9030. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637758>>. Acesso em: 30 out. 2017.

FERREIRA FILHO, E.S et al. Percepção do bem-estar e da qualidade de vida em acadêmicos do curso de Educação Física. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 17, n.1, jul.2016. ISSN 2177-4005. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/7358/4953>>. Acesso em: 06 Abril 2017.

FERREIRA, E.O; OLIVEIRA, A.A.R; LIMA, D.L.F. Perfil do estilo de vida de mulheres de meia-idade participantes do Programa Esporte e Lazer da Cidade (PELC). **Rev. Bras. Qualidade de Vida**, v. 9, n. 2, 2017. Disponível em: <<https://revistas.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/5328>> Acesso em: 6 set 2017.

GOMES, M.C.S et al. Verificação de um modelo teórico entre bem-estar subjetivo e autoestima em idosos brasileiros. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 2, p. 35-44, 2016. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/5261>> Acesso em: 20 maio 2017.

LACERDA, N.C; SANTOS, S.S.C. Avaliação nutricional de idosos: um estudo bibliográfico. **Northeast Network Nursing Journal**, v. 8, n. 1, 2016. Disponível em: < <http://www.periodicos.ufc.br/index.php/rene/article/view/5277> > acesso em: 13 maio 2017.

MATTOS, J.A. **Aptidão física e qualidade de vida dos colaboradores da Unisul**. 2016. Monografia (Bacharelado em Educação Física). Universidade do Sul de Santa Catarina, UNISUL, Palhoça, 2016.

MELO, S.C.B; LEAL, S.M.C; VARGAS, M.A.O. Internação de idosos por causas externas em um hospital público de trauma. **Enferm. foco** (Brasília), v.2, n. 4, p. 226-230, 2011. Disponível em: < <http://revista.portalcofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/viewFile/189/125>>. Acesso em : 20 jun 2017.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 6 ed. Londrina: Midiograf, 2013.

NAHAS, M.V; DE BARROS, M.V.G; FRANCALACCI, V. O pentágono do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000. Disponível em: < <HTTP://DX.DOI.ORG/10.12820/RBAFS.V.5N2P48-59> > acesso em: 15 out 2017.

OLKOSKI, M.M; LOPES, A.S. Comportamento da frequência cardíaca em imersão nas situações de repouso e durante exercícios de hidroginástica. **Fisioter. Mov.**, Curitiba, v. 26, n. 3, p. 689-695, set. 2013. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010351502013000300023&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 18 set. 2017.

OMS. **Saúde do trabalhador**. 2011. Disponível em:

<http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=378%3A%20saude-do-trabalhador&catid=990%3Aprincipal&Itemid=595>.

Acesso em: 25 jun 2017.

PEREIRA, D.S.L; OLIVEIRA, A.S; OLIVEIRA, R.E.M. Avaliação do perfil de estilo de vida de usuários que praticam exercício físico regular comparado a usuários sedentários inseridos em uma estratégia de saúde da família–região Sudeste do Brasil. **Revista de APS**, v. 20, n. 1, 2017. Disponível em:

<<https://aps.ufff.emnuvens.com.br/aps/article/view/2839>> Acesso em: 15 out 2017.

PEREIRA, N.I.G; DORNELLES, R.F.M; BRANCHER, E.A. perfil do estilo de vida individual de idosos que frequentam grupos de terceira idade da cidade de Pinhalzinho-SC. **Revista Científica Jopief**, Curitiba, v. 12, n. 1, p.59-68, ago. 2011. Disponível em: <

http://www.revistajopief.com.br/revista_jopief_v12_n1_2011.pdf#page=59> acesso em: 30 out 2017.

PIOVESAN, A.; TEMPORINI, E.R. Pesquisa exploratória: procedimento metodológico para o estudo de fatores humano no campo da saúde pública. **Revista de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v.29, n.4, p.318-325, 1995. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v29n4/10>> Acesso em: 30 out 2017.

ROSSATO, V.M et al. Perfil de Estilo de Vida de Mulheres do Programa Ative-se. **Revista interdisciplinar de ensino, pesquisa e extensão**, v. 4, n.1, 2017. Disponível em:

<http://www.revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/eletronica/article/viewFile/4997/pdf_123> Acesso em: 4 out 2017.

SANTOS, G.L.A; VENÂNCIO, S.E. Perfil do estilo de vida de acadêmicos concluintes em educação física do centro universitário do leste de minas gerais unileste-mg.

Revista Movimento digital de Educação Física, Ipatinga, MG, v. 1, n. 1, 2006.

Disponível em:

<https://www.unilestemg.br/movimentum/index_arquivos/movimentum_santos_glayce.pdf>. Acesso em: 10 ago 2017.

SILVA, M.F et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 634-642, Dec. 2012. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232012000400004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 02 Julh 2017.

SILVA, S.G et al. Caracterização da pesquisa: tipos de pesquisa. In: (ORG)., Saray Giovana dos Santos. **Métodos e técnicas de pesquisa quantitativa aplicada à educação física**. Florianópolis: Tribo da Ilha, 2011. Cap. 3.

SOUTO, S.V et al .Imagem corporal em mulheres adultas vs. meia-idade e idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. **Motri.**, Ribeira de Pena, v. 12, n.1, p. 53-59, mar. 2016. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646107X2016000100006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 13 set. 2017.

VIANA, A.; ANTONIASSI JUNIOR, G. Qualidade de vida em idosos praticantes de atividades físicas. **Psicologia e Saúde em debate**, [S.l.], v. 3, n. 1, p. 87-98, jul. 2017. ISSN 2446-922X. Disponível em: <<http://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/92>>. Acesso em: 18 out. 2017.

ANEXO A: PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

 COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS	UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA - UNISUL									
PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP										
DADOS DO PROJETO DE PESQUISA										
Título da Pesquisa: ESTILO DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM DUAS ACADEMIAS DE FLORIANÓPOLIS.										
Pesquisador: Elinal dos Santos Freitas Schutz										
Área Temática:										
Versão: 1										
CAAE: 71659617.1.0000.5389										
Instituição Proponente: FUNDACAO UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA-UNISUL										
Patrocinador Principal: Financiamento Próprio										
DADOS DO PARECER										
Número do Parecer: 2.184.766										
 Apresentação do Projeto:										
Projeto de pesquisa do tipo TCC apresentado pelo curso de Educação Física. Nas últimas décadas foi possível observar um aumento da população de idosos no Brasil e no mundo. O aumento da população idosa gerou um interesse no desenvolvimento de estudos com o objetivo de verificar a influência entre variáveis da qualidade de vida, bem-estar subjetivo, autoestima e a saúde dos idosos. O envelhecimento é um processo universal, resultante da interação dos aspectos biológicos, funcionais, psicológicos e sociais. A qualidade de vida é o conjunto multifatorial adquirido ao longo da vida, que um indivíduo se apropria e vivencia para o seu bem-estar, nas diversas relações em que o mesmo se encontra inserido. O objetivo da pesquisa é analisar o estilo de vida dos idosos praticantes de exercícios físicos em duas academias de Florianópolis. Será utilizado o questionário Pentáculo do Bem-Estar, que analisa em 15 perguntas, 5 variáveis relacionadas a qualidade de vida do indivíduo: Nutrição, Controle do estresse, Relacionamentos, Atividade física e Comportamento preventivo. Para organização dos dados, será utilizado o software Microsoft Excel; os resultados serão analisados através da estatística descritiva, apresentada na forma de tabelas ou gráficos, facilitando a interpretação e entendimento do estudo. Participarão 40 praticantes de atividades física dentro de duas academias de Grande Florianópolis-SC, tendo idade mínima de 60 anos, de ambos sexos.										
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="border: none;">Endereço: Avenida Pedra Branca, 25</td> <td style="border: none;"></td> </tr> <tr> <td style="border: none;">Bairro: Cid.Universitária Pedra Branca</td> <td style="border: none; text-align: right;">CEP: 88.132-000</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">UF: SC</td> <td style="border: none; text-align: right;">Município: PALHOÇA</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">Telefone: (48)3279-1036</td> <td style="border: none; text-align: right;">Fax: (48)3279-1094 E-mail: cep.contato@unisul.br</td> </tr> </table>			Endereço: Avenida Pedra Branca, 25		Bairro: Cid.Universitária Pedra Branca	CEP: 88.132-000	UF: SC	Município: PALHOÇA	Telefone: (48)3279-1036	Fax: (48)3279-1094 E-mail: cep.contato@unisul.br
Endereço: Avenida Pedra Branca, 25										
Bairro: Cid.Universitária Pedra Branca	CEP: 88.132-000									
UF: SC	Município: PALHOÇA									
Telefone: (48)3279-1036	Fax: (48)3279-1094 E-mail: cep.contato@unisul.br									



UNIVERSIDADE DO SUL DE
SANTA CATARINA - UNISUL



Continuação do Parecer: 2.184.766

Objetivo da Pesquisa:

Analisar o estilo de vida dos idosos praticantes de exercícios físicos em duas academias de Florianópolis

Traçar o perfil dos idosos acima de 60 anos de ambos sexos, praticantes de exercícios físicos;

Mensurar e classificar os componentes do estilo de vida: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle de estresse de idosos praticantes de exercícios físicos em duas academias.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos em participar desse estudo são mínimos, por envolver apenas o preenchimento de questionário, porém em havendo qualquer desconforto físico, psicológico ou social, o participante poderá retirar do estudo em qualquer momento.

O conhecimento acerca da minha qualidade de vida, bem como geração de dados para a elaboração de artigos científicos e produção de conhecimento sobre a qualidade de vida de idosos praticantes de exercícios físicos.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O presente protocolo de pesquisa apresentado encontra-se em conformidade com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O presente protocolo de pesquisa apresentado encontra-se em conformidade com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O presente protocolo de pesquisa apresentado encontra-se em conformidade com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo de pesquisa em consonância com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
----------------	---------	----------	-------	----------

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25
 Bairro: Cid.Universitária Pedra Branca CEP: 88.132-000
 UF: SC Município: PALHOÇA
 Telefone: (48)3279-1036 Fax: (48)3279-1094 E-mail: cep.contato@unisul.br

 CEP COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SÉRIES HUMANAS	UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA - UNISUL	
--	---	---

Continuação do Parecer: 2.184.766

Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_935704.pdf	21/07/2017 17:33:54		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoTCC.pdf	21/07/2017 17:33:34	ALESSANDRA PEDROSA	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	instituicaoPOWER.jpeg	21/07/2017 17:32:19	ALESSANDRA PEDROSA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	12/07/2017 10:21:07	ALESSANDRA PEDROSA	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	InstituicaoMarcelo.pdf	12/07/2017 10:20:02	ALESSANDRA PEDROSA	Aceito
Folha de Rosto	FolhadeRosto.pdf	12/07/2017 10:16:18	ALESSANDRA PEDROSA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PALHOCA, 24 de Julho de 2017

Assinado por:
Josiane Somariva Prophiro
(Coordenador)

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25		CEP: 88.132-000
Bairro: Cid.Universitária Pedra Branca		
UF: SC	Município: PALHOCA	
Telefone: (48)3279-1036	Fax: (48)3279-1094	E-mail: cep.contato@unisul.br